

Семенов А. С.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Гуманітарний факультет Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв) oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Косенчук В. О.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Гуманітарний факультет Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв) oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ ШВИДКОСТІ СПРИНТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Промодельоване та визначене критерії оцінки рівня розвитку фізичної якості швидкості спринтерів. Експериментально перевірено можливість підвищення керованості тренувального процесу. Застосовано нетрадиційні методи формування інформації та її прийом спринтерами високої кваліфікації

Ключові слова: критерії оцінки, фізичні якості, темп рухів, заданий інтервал

Вступ. Проблема нормування тренувальних навантажень у тренувальному занятті, мікроциклі, місячному й іншому циклах підготовки спортсменів існували завжди практично в усіх видах спорту, у тому числі і циклічних (вчасності легкої атлетиці). У 70-80-х роках минулого сторіччя була почата спроба ВНДФК (фізичної культури) одержати банк зведень про рівень розвитку фізичних якостей (рухових навичок) у спортсменів різного віку, кваліфікації, статі в географічних поясах, як на рівнині, так і у високогір'ї в річному циклі підготовці спортсменів. Причиною не виконання була методично невірна установка на планування тренувального процесу (тренувальних навантажень) в умовах порушення причинно-наслідкового зв'язку розвитку явищ, процесів у природі, суспільстві.

Мета дослідження. Експериментально перевірити можливість підвищення керованості тренувального процесу на прикладі циклічних видів спорту (легка атлетика), в умовах забезпечення прямого і зворотного зв'язку (формування інформації – прийом її – передача реалізованих установок) при застосуванні нетрадиційних методів для спринтерів високої кваліфікації (КМС – МС).

Задача дослідження. Визначити критерії оцінки рівня розвитку фізичної якості швидкості спринтерів.

Методика. При моделюванні бігу бігуна, для оцінки рівня розвитку фізичної якості швидкості використовувалися: зміна темпу рухів, час витрачений на один рух і його швидкість.

Тестування продовжувалось 90 с, визначався темп рухів у перші 15 с, наступні 60 с і заключні 15 с, а також підраховувалась загальна кількість рухів за весь період тестування.

Результати. У таблицях 1, 2 представлені кількісні параметри оцінки рівня розвитку фізичної якості швидкості спринтера по темпу рухів.

Було відзначено, що максимальний темп рухів зі збільшенням віку підвищується, що є загальновизнаною закономірністю, але порівняння можливості підтримування темпу на заданому інтервалі часу показало зменшення темпу руху до кінця дослідження, що пояснюється нагромадженням втоми. Зниження темпу роботи до кінця заданого інтервалу часу в спортсменів різної кваліфікації. Велике зниження відзначається в спортсменів II – I розряду. Хоча сумарно кількість рухів за відрізок часу збільшується відповідно кваліфікації. У критеріях оцінки розвитку фізичної якості швидкості за часом руху відзначені вище залежності виявляються більш чітко. Аналогічні результати були отримані і при оцінці даної якості по швидкості руху.

Такі ж критерії оцінки рівня фізичної якості швидкості були розроблені на підставі наших даних і для дівчат. Результати досліджень представлені в таблицях 1, 2.

У порівнянні з юнаками, темп рухів сумарно за час тестування в групах високої кваліфікації (перший розряд, КМС і вище), різниця досягає 15 рухів. У наступних кваліфікаційних групах у дівчат приріст темпу рухів зніжується і стає

менший, ніж у юнаків. Однак, загальна закономірність – збільшення темпу рухів від менш кваліфікованих до більш кваліфікованих зберігається.

У дівчат, як і в юнаків, виявляється така ж тенденція зменшення темпу рухів до закінчення тестування в порівнянні з його початком.

Відзначений факт більше всього виявляється II – I розрядників. Аналогічні висновки можна зробити і при аналізі критеріїв оцінки рівня розвитку фізичної якості швидкості в дівчат за часом і швидкістю руху.

Таблиця 1

Критерії оцінки рівня розвитку фізичної якості бистроти у юнаків по темпу рухів

№ п/п	Кваліфікація	Оцінка	Кількість рухів за період			
			П ₁	П ₂	П ₃	П _{заг}
1	II р.	задовільно	26-30	106-120	25-29	155-179
		добре	31-35	121-135	30-34	180-204
		відмінно	36-40	136-150	35-39	205-229
2	I р.	задовільно	31-35	115-130	26-30	170-195
		добре	36-40	131-145	31-35	196-220
		відмінно	41-45	146-160	36-40	221-245
3	КМС	задовільно	40-44	156-170	34-39	231-255
		добре	45-49	171-185	40-44	256-280
		відмінно	50-54	186-200	45-49	281-305
4	МС	задовільно	42-46	165-179	37-41	240-264
		добре	47-51	180-194	42-46	265-289
		відмінно	52-56	195-209	47-51	290-314

Таблиця 2

Критерії оцінки рівня розвитку фізичної якості бистроти у дівчат по темпу рухів

№ п/п	Кваліфікація	Оцінка	Кількість рухів за період			
			П ₁	П ₂	П ₃	П _{заг}
1	II р.	задовільно	30-34	116-130	26-30	170-194
		добре	35-39	131-145	31-35	195-219
		відмінно	40-44	146-160	36-40	220-244
2	I р.	задовільно	32-36	130-144	27-31	185-209
		добре	37-41	145-159	32-36	210-234
		відмінно	42-46	160-174	37-41	235-259
3	КМС	задовільно	38-42	150-164	32-36	220-244
		добре	43-47	165-179	37-41	245-269
		відмінно	48-52	180-194	42-46	270-295

4	МС	задовільно	39-43	155-169	36-40	230-254
		добре	44-48	170-184	41-45	255-279
		відмінно	49-53	185-199	46-50	280-305

Висновок.

1. Аналіз результатів експериментальних досліджень спортсменів легкоатлетів, спринтерів різних кваліфікацій дозволили доробити і скорегувати запропоновані раніше критерії оцінки рівня розвитку швидкості спортсменів-спринтерів для встановлення їхньої відповідності потенційних можливостей.

2. Проведені дослідження дозволили розробити критерії оцінки рівня швидкості легкоатлетів-спринтерів.

Література

1. Искра, Я. Ритмическая способность перед и после анаэробного усилия лучших польских барьеристов. Теоретические и практические аспекты двигательных способностей человека / Я. Искра // Адаптивное физическое воспитание. Катовице : 1997. – с. 78–106.

2. Запорожанов, В. А. Комплексный контроль в современном спорте / В. А. Запорожанов // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 2. – с. 54–75.

3. Келлер, В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.

4. Коц, Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я. Коц // Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – с. 110–135.

5. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1995. – 320 с.

References:

1. Iskra Ya. Ritmicheskaya sposonost pered i posle anaerobnogo usiliya samyh luchshih polskih bareristov. Teoreticheskie prakticheskie aspekti dvigatelnyh sposobnostej cheloveka. [Rhythmic ability before and after anaerobic best Polish berristow. Theoretical and practical aspects of human motor abilities]. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie. Katovice, 1997. P. 78–106.

2. Zaporozhanov V.A. Kompleksnyy control v sovremennom sporte [Integrated control in modern sport]. *Theoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 1982. No. 2, pp. 54-75.

3. Keller V.S. Teoretiko-metodicheskie osnovy podgotovki sportsmenov [Theoretical and methodological bases of preparation of athletes]. Lvov, Ukrainskaya sportivnaya assotsiatsiya Publ., 1993. 270 p.

4. Kots Ya. Fiziologicheskie osnovy fizicheskikh (dvigatelnykh) kachestv [Physiological basis of physical (motor) qualities]. *Sportivnaya fiziologiya*, 1986. Pp. 110–135.

5. Platonov V.N. Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov [Training of qualified athletes]. Kiev, Olimpiyskaya literature Publ., 1995. 320 p.

Semenov A. S., Senior Instructor of the Department of the Physical Education, Humanitarian Faculty of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Kosenchuk V. O., Senior Instructor of the Department of the Physical Education, Humanitarian Faculty of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Criteria for assessing the level of physical quality sprinters speed qualifications

Modeled and defined criteria for assessing the level of physical quality sprinters speed. Experimentally verified the possibility of increasing the controllability of the training process. Applied netradicne methods of forming information and a receiving sprinters high qualification

Key words: evaluation criteria, physical quality, rate of movement, preset.

Семенов А. С., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гуманитарной факультет Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев) oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

*Косенчук В. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гуманитарной факультет Национального университету кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев)
oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua*

Критерии оценки уровня развития физического качества скорости спринтеров высокой квалификации

Промоделированы и определены критерии оценки уровня развития физического качества скорости спринтеров. Экспериментально проверена возможность повышения управляемости тренировочного процесса. Применены нетрадиционные методы формирования информации и ее прием спринтерами высокой квалификации

Ключевые слова: *критерии оценки, физические качества, темп движений, заданный интервал.*